



DES EFFETS À RESSENTIR



ANIMATION 7

OBJECTIF

Prendre conscience des effets physiques de la consommation d'alcool.

Temps

30 minutes

Public

L'activité se vit en poste.

Matériel

- craie
- lunettes occultées (masque de plongée ou lunettes en partie recouvertes par de l'adhésif noir)
- cônes
- masse (1 kg de sucre) à pouvoir fixer à un poignet

DISPOSITIF

Une série d'affirmations sont lues par un animateur. Les pionniers doivent manifester s'ils pensent que l'affirmation est vraie ou fausse. Ils peuvent se situer dans la pièce, lever la main ou se lever si vrai...

- Ce n'est qu'après cinq à six verres que le champ visuel se rétrécit, la sensibilité de la vue diminue et l'estimation des distances est faussée.

Réponse : FAUX

Les effets apparaissent déjà après deux verres. C'est pour cela que la consommation maximale pour prendre le volant est de deux verres.

Activité physique : LES LUNETTES

Deux pionniers mettent des lunettes occultées. Devant eux, sur une longueur d'environ 6 mètres, sont placés des objets ou des cônes autour desquels les animateurs doivent slalomer. Les objets ne sont pas alignés mais suffisamment écartés pour créer une gêne.

- Le café et les exercices physiques amènent à dissiper plus rapidement les effets de l'alcool et font baisser le taux d'alcoolémie dans le sang.

Réponse : FAUX

Ni les exercices physiques, ni le froid, ni le café, ni le chocolat ne font baisser plus rapidement le taux d'alcool dans le sang. Il n'existe aucun "truc" pour dessaouler plus rapidement.

- Boire un verre ne prend que quelques minutes, mais il faut 60 à 90 minutes pour ramener le taux d'alcoolémie à 0.

Réponse : VRAI

Pour un seul verre, il faut attendre en moyenne entre 1h et 1h30 pour avoir éliminé l'alcool correspondant dans le sang. Attention cependant, certaines personnes éliminent plus lentement encore.

- Si tu roules à vélo en ayant bu entre quatre et cinq verres de bière, tu risques une amende en cas de contrôle de police.

Réponse : VRAI

Que ce soit d'ailleurs en voiture, à vélo ou à cheval !

Extrait de loi relative à la police de la circulation routière, chapitre 5, article 34, § 1^{er}. « Est puni d'une amende de 25€ à 500€, quiconque, dans un lieu public, conduit un véhicule ou une monture ou accompagne un conducteur en vue de l'apprentissage, alors que l'analyse de l'haleine mesure une concentration d'alcool par litre d'air alvéolaire expiré, d'au moins 0,22 milligramme et inférieure à 0,35 milligramme ou que l'analyse sanguine révèle une concentration d'alcool par litre de sang d'au moins 0,5 gramme et inférieure à 0,8 gramme. »

- L'effet désinhibant de l'alcool amène à sous-évaluer le danger et à prendre plus facilement des risques.

Réponse : VRAI

- Avoir 0,5g/l dans le sang, cela correspond à une moyenne de un à deux verres de bière pour une femme et de deux à trois pour un homme.

Réponse : VRAI et FAUX

C'est une moyenne et cela varie énormément d'une personne à l'autre. Suivant le sexe, la corpulence de la personne, son moral, le fait qu'elle ait mangé ou non, son état de fatigue, le contexte... la même quantité d'alcool ingérée aura des effets différents.

- Pour une même consommation, le taux d'alcoolémie est plus élevé chez les femmes et chez les personnes minces.

Réponse : VRAI

De plus d'autres facteurs modifient la courbe du taux d'alcoolémie :

- le fait de manger en buvant augmente moins le taux d'alcoolémie ;
- boire à jeun augmente le taux d'alcoolémie.

- L'alcool augmente le temps de réaction. Il diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue.

Réponse : VRAI

Après deux verres, tout s'accélère ! L'alcool agit directement sur le cerveau, même à faible dose. Les perturbations commencent dès 0,3 g/l (+/- 1 à 2 verres) mais se généralisent à 0,5 g/l (+/- 2 à 3 verres).

Dès deux verres, on perd donc déjà une partie de ses réflexes.

Dès quatre verres, les réactions motrices se troublent, les réflexes et la coordination sont de plus en plus perturbés, l'allure est titubante, des troubles de la vision apparaissent. Les lunettes occultées permettent de s'en rendre compte.

Activité physique : LA CHUTE

Tenir un objet paume vers le bas, le lâcher et le rattraper. Reproduire le même mouvement en s'attachant une masse (1 kg de sucre) au poignet.

Activité physique : LA LIGNE DROITE

Tracer une ligne droite d'environ deux mètres, tourner six fois sur soi-même et essayer ensuite d'avancer, le plus vite possible, sur la ligne tracée.

Commentaires

Cette activité permet de vérifier les connaissances des pionniers sur l'alcool en tant que produit. Les activités physiques permettent d'illustrer les modifications de l'état (vision, réflexes, déplacements, etc.) à l'aide de petites animations ludiques.

Quand on parle de "un verre", il s'agit d'une unité standard d'alcool correspondant à environ 10 g d'alcool et qui équivaut à une chope de bière de 25cl à 5°, à un verre de vin de 10cl à 12°, à une coupe de champagne de 10cl à 12° ou à un verre d'apéritif de 7cl à 18°. Si l'alcool est servi dans son contenant adéquat, la quantité d'alcool consommé est identique dans un verre de bière, de vin ou d'apéritif.